

MiLa Fit Kursplan



Startzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08 - 10 Uhr		Rehasport 09:15 - 10:00 Uhr			Rehasport 09:15 - 10:00 Uhr		
10 - 12 Uhr		Rehasport 10:15 - 11:00 Uhr Zirkel+ 11:00 - 12:00 Uhr		Stretching mit Jana 10:10 - 11:00 Uhr	Rehasport 10:15 - 11:00 Uhr Zirkel+ 11:00 - 12:00 Uhr		
12 - 14 Uhr							
14 - 16 Uhr							
16 - 18 Uhr	Rehasport 16:30 - 17:15 Uhr Rehasport 17:15 - 18:00 Uhr	Functional Fitness* 17:05 - 17:55 Uhr	Zirkel Training mit Jana 17:10 - 17:55 Uhr	Stretching mit Jana 16:30 - 17:20 Uhr Rehasport 17:45 - 18:30 Uhr	Rehasport 16:30 - 17:15 Uhr		
18 - 20 Uhr	Functional Fitness* 18:05 - 18:55 Uhr Functional Fitness* 19:00 - 19:50 Uhr	Functional Fitness* 18:00 - 18:50 Uhr Functional Fitness* 19:00 - 19:50 Uhr	Brazilian Workout mit Ricky 18:00 - 19:00 Uhr Kettlebell* 19:15 - 20:05 Uhr	Rehasport 18:30 - 19:15 Uhr Power Workout mit Ricky 19:20 - 20:20 Uhr			
20 - 22 Uhr	Kettlebell* 20:00 - 20:50 Uhr	Functional Fitness* 20:05 - 20:55 Uhr	Kettlebell* 20:15 - 21:05 Uhr				